fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Maniok z sosem mojo bez cukru - przepis

Do tego dania wybierz obrany maniok w mrożonych kawałkach, nie tapiokę. Przygotuj duży garnek i osobny rondelek na sos. Sprawdź też skład przyprawy adobo: powinna być bez dodatku cukru.

Czas przygotowania: 30 minut

Czas całkowity: 1 godzina

Porcje: 6 porcji

Składniki

- 2 lb mrożonego obranego manioku w dużych kawałkach (około 907 g)
- ½ cup oliwy (118,5 ml)
- ½ czerwonej cebuli w cienkich paskach
- 8 posiekanych ząbków czosnku
- 1 łyżeczka przyprawy adobo bez dodatku cukru
- ⅓ cup soku z limonki (około 79 ml)
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka świeżej kolendry
- woda do gotowania

Przygotowanie krok po kroku

1. Zagotuj osoloną wodę i włóż maniok. Gotuj 20–30 minut, aż będzie miękki pod widelcem. Odcedź i odstaw.

2. Gdy kawałki przestygną na tyle, by je dotknąć, usuń twardy, włóknisty rdzeń. Pokrój według potrzeby.

3. Umieść oliwę, cebulę i czosnek w rondelku. Podgrzewaj na średnio małym ogniu 5–10 minut, aż cebula zacznie mięknąć. Dodaj adobo i limonkę, gotuj jeszcze kilka minut. Wyłącz ogień, dopraw solą i pieprzem.

4. W misce wymieszaj maniok z sosem, dokładnie go pokrywając. Posyp kolendrą i podaj.

Źródło przepisu: https://salimaskitchen.com/yuca-con-mojo/